

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:20~11:35 (75分) ☆1	10:20~11:35 (75分) ☆1.5	10:20~11:20 (60分) ☆1	10:20~11:35 (75分) ☆1.5	10:20~11:35 (75分) ☆1	10:20~11:35 (75分) ☆1.5	休館日
心身回復ヨガ 美由紀	スローヨガ AIKO	脚・腰・背中 コンディショニング SAORI	リフレッシュヨガ NAMI	リラックスヨガ 美由紀	体幹ヨガ (ヨガ+ピラティスベーシック) SAORI	
12:00~13:15 (75分) ☆1.5	12:00~13:00 (60分) ☆1	11:45~12:45 (60分) ☆1.5	12:00~13:00 (60分) ☆1	12:05~13:20 (75分) ☆2	12:00~13:00 (60分) ☆1.5	
ビギナーヨガ 美由紀	首肩・肩甲骨 コンディショニング 大森	ピラティスベーシック SAORI	骨盤・股関節 コンディショニング 大森	ベーシックフローヨガ 美由紀	ピラティスベーシック SAORI	
13:40~14:40 (60分) ☆1	13:20~14:35 (75分) ☆3	13:10~14:25 (75分) ☆1	13:20~14:20 (60分) ☆1.5	13:50~14:50 不定期(60分) ☆1	13:30~14:45 (75分) ☆1	
月替わり コンディショニング 大森	パワーヨガ SAORI	心身回復ヨガ SAORI	ピラティスベーシック フロー SAORI	ヨガセラピー (対象者限定) 美由紀	心身回復ヨガ SAORI	
5月のテーマはヨガ ポーズのダウンドッグ をより行いやすくする 為のコンディショニング を実施します。	14:55~15:55 (60分) ☆2		14:40~15:55 (75分) ☆1		15:10~16:10 (60分) ☆1	
	ピラティス SAORI		リラックスヨガ SAORI		首肩・肩甲骨 コンディショニング 近澤	
マタニティ可 月曜10:20~ 水曜13:10~ 土曜13:30~	18:30~19:45 (75分) ☆1 心身回復ヨガ NAMI		18:30~19:30 (60分) ☆1.5 前屈 コンディショニング 近澤	☆マークは運動量の目安です。 ご参加状況により多少変動致します。 金曜13時50分からのクラスは対象者限定となります。 詳細はフロント迄お問い合わせ下さい。		